

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

marzo de 2022

Volumen 25 • Número 6



Destacando el Mes Nacional de la Nutrición®

El Mes Nacional de la Nutrición® es una campaña anual creada por la Academia de Nutrición y Dietética para destacar las opciones de alimentos saludables e informados. Para el mes de marzo, todos están invitados a repensar su plato y “Celebrar un Mundo de Sabores” con su comida favorita y recetas de culturas de todo el mundo. Hay muchas recetas saludables que ofrecen alimentos de cada grupo de alimentos, por lo que es fácil planificar comidas que sean sabrosas, equilibradas y nutritivas.

Celebre un Mundo de Sabores

“Celebre un Mundo de Sabores” explorando nuevas recetas y probando nuevas hierbas y especias en sus alimentos favoritos. El sitio web de CNP (www.uwyocnp.org) y el sitio web de MyPlate Kitchen (www.myplate.gov) están llenos de recetas sabrosas de todo el mundo. Muchas recetas utilizan ingredientes cotidianos que se pueden cambiar en función de su presupuesto o sus preferencias alimentarias personales.

Elegir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, productos lácteos o alternativas lácteas y alimentos proteicos) puede ayudarlo a usar sus ingredientes habituales de nuevas maneras. Estas son algunas ideas para darle vida a tu rutina de planificación de comidas:

Incorpore diferentes sabores cada semana en su planificación de comidas:

- Añada sabor a su próximo almuerzo o cena con un estofado de lentejas picantes.
- Intercambie la salsa de tomate tradicional con pesto de espinacas en pizza o pasta.
- Pruebe una nueva versión de los huevos con un desayuno Bruschetta.
- Cubra su plato de desayuno favorito o tacos con un poco de Salsa de Frutas de Mango.
- Juegue con las mezclas de condimentos CNP para dar un giro a sus platos favoritos.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

Elija bocadillos más saludables que incluyan alimentos de varios grupos de alimentos, como:

- Hummus con verduras o galletas integrales
- Quesadilla con frijoles y verduras
- Yogurt de mantequilla de maní con fruta

Todas estas recetas, consejos sobre una vida saludable y actividades físicas están disponibles en nuestro sitio web: uwyocnp.org.

¡Busque en todas nuestras plataformas de redes sociales publicaciones y actualizaciones regulares de contenido!

Facebook: @ UWCNP

Instagram: @ centsible_nutrition_program

Pinterest: @ uwyocnp

TikTok: @ centsiblenutrition

Adaptada de

Academy of Nutrition and Dietetics.
Celebrate a World of Flavors. (2022).

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



Salsa de Mango

Ingredientes

- 3 tomates
- ½ cebolla
- 1 mango
- 2 Cucharadas de cilantro
- Sal y zumo de limón al gusto

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua caliente.
2. Lave los tomates, la cebolla, el mango y el cilantro. Pique los tomates. Corte la cebolla en dados. Pique el mango en cubos pequeños. Pique el cilantro.
3. Mezcle en un bol todos los ingredientes. Remueva bien para mezclar.
4. Enfríe al menos una hora antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.
5. Disfrute con verduras, patatas fritas integrales, galletas integrales o tacos y burritos.

Rinde para 8 porciones

Variaciones

- Salsa de Mango de Frijol Negro- Añada 2 tazas de frijoles negros cocidos o 1 lata de 15 onzas, enjuagado y escurrido.
- Salsa de durazno- Use duraznos enlatados (y escurridos), congelados (y descongelados) o frescos en lugar de mangos.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.